

@jlaplaza ®

Xavier Barriga



Xavier Barriga

RECETAS CASERAS CON PAN DE AYER

Fotografías de Marc Vergés

Grijalbo

Primera edición: octubre de 2011

© 2011, Xavier Barriga
© 2011, Marc Vergés, por las fotografías
© 2011, Random House Mondadori, S.A.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Los platos han sido realizados por Francesc Nualart.

Maquetación: Roser Colomer

Fotocomposición: Compaginem

Printed in Spain – Impreso en España

ISBN: 978-84-253-4711-5

Depósito legal: B.22.905-2011

Impreso en Gráficas 94, Sant Quirze del Vallés (Barcelona)
Encuadernado en Reinbook, Sant Boi de Llobregat (Barcelona)

G R 4 7 1 1 5

Índice






Introducción

¿Por qué un libro de ideas para aprovechar el pan que sobra en casa? Las razones son diversas, pero quizá una de las más consistentes procede directamente de aquella idea tan arraigada en las generaciones anteriores a la nuestra según la cual no se debe tirar el pan ni ningún otro alimento mientras esté en buenas condiciones. Por fortuna, vivimos en un ámbito y un tiempo en que impera la abundancia alimentaria, pero aun así el pan y los productos afines (bollería, magdalenas, galletas...) no deberían eludir esta regla.

Con el pan del día anterior o con el que va quedando durante toda la semana podemos preparar un gran número de elaboraciones distintas con multitud de variantes y combinaciones.

En este libro encontrarás propuestas para el desayuno y la merienda, para acompañar estupendas ensaladas, para deleitar a los niños... Así, veremos, por ejemplo, cómo utilizar de manera original productos tan básicos y comunes como las tostadas o el pan rallado, o aprenderemos a cocinar sopas dulces de pan para un desayuno rico, energético y muy sano.

Todas las recetas del libro precisan solamente ingredientes fáciles de encontrar en el mercado y son sencillas de elaborar, pues pretenden, como en los libros anteriores sobre pan y magdalenas, invitar a participar a los más pequeños de la casa, quienes aprenderán mientras cocinan a no despreciar los alimentos que la naturaleza nos ofrece. Las recetas sobre el aprovechamiento son una lección de educación y respeto para todo el mundo.

Te invito a que dejes libre la imaginación y hagas tus propias variantes de los platos de este libro, combinando los ingredientes de tu gusto a partir de las ideas que te inspiren las recetas. Verás como llegarás a sorprenderte elaborando platos originales, ricos y sanos para toda la familia.

Pasión por el pan

El libro que tienes en las manos es un libro, ante todo, escrito por un panadero, una persona que ama su profesión y que siente un enorme respeto por el pan, por ese pan auténtico (sencillo y tan complicado a la vez) que nos conecta con las cosas humildes y verdaderas de la vida. Quiere ser un homenaje a ese pan que ha alimentado, desde el primer currusco hasta la última miga, a tantas y tantas generaciones, y que espero que siga haciéndolo en el futuro.

Nací en una familia de panaderos, y recuerdo que de pequeño siempre había pan por casa, en el comedor, en la cocina, en el patio y, sobre todo, en el obrador; pero lo que más recuerdo es a mi padre diciéndome que el pan nunca se tira. Jamás lo vi echar a la basura ni siquiera un pedazo de pan duro. Esa fue una lección de respeto, por el trabajo de los otros y por un producto que representa la unión perfecta entre lo que nos aporta la naturaleza y el esfuerzo del hombre.

En la panadería de mis padres dejábamos que el pan sobrante del día anterior se secara al lado del horno, en sacos de papel (los mismos que habían contenido la harina), durante tres o cuatro días. Muchas veces era yo mismo el encargado de rallarlo luego pasándolo por un molinillo, para obtener lo que en Cataluña llamamos «harina de galleta» (no sé exactamente por qué), que, en realidad, no es más que pan rallado. Esa era nuestra manera de aprovechar el pan. Ahora, más de treinta años después, los tiempos han cambiado mucho; sin embargo, el pan sigue siendo pan y el hábito de no tirarlo sigue igual de arraigado en mí.

No puedo evitar mi pasión y reverencia por el pan. Por eso, cuando en este libro hablo de él, aunque sea de reutilizarlo, me refiero a un pan de verdad, bueno y elaborado según el método tradicional que permite obtener un pan con sabor y aroma de pan (algo que se nos está olvidando), de miga húmeda y alveolada, de corteza crujiente y que se conserve bien en función de su tamaño. ¿Cuáles son las bases de ese método tradicional? Como he comentado, se trata de técnicas sencillas y complicadas al mismo tiempo: uso de masa madre natural, de harinas equilibradas y libres de aditivos, de amasados no intensivos, de reposos largos de la masa, de fermentaciones lentas y de cocciones en horno de piedra refractaria, y otras que por su complejidad no vamos a tratar en este libro.

Desde estas páginas, y gracias a la oportunidad que Random House Mondadori me concede, de expresar mis ideas y sentimientos, invito a todas las personas que consumen pan industrial, comprado en el supermercado o en las gasolineras, de piezas siempre iguales y metidas en una bolsa (en el mejor de los casos), a probar, al menos de vez en cuando, el pan elaborado en la panadería por un panadero que sigue los métodos tradicionales y que respeta el producto y el trabajo bien hecho. Si probáis ese pan, descubriréis nuevos aromas, creados durante largas horas de paciente fermentación; percibiréis el sutil sabor de la masa madre natural, y disfrutaréis comiendo pan y alimentándoos con un producto sano, que os permitirá gozar de las cosas simples y verdaderas.

Este libro pretende ser un tributo a la panadería, el pan y los panaderos, cuyos valores son hoy, en estos tiempos en que no sabemos todavía qué camino emprenderemos en cuanto a la alimentación, una parte importante de nuestra cultura y nuestra tradición gastronómica.

¡Salud y buen provecho!

Cómo conservar el pan en casa

Lo primero que hay que saber en cuanto a la conservación es que un buen pan (lo que llamaríamos un pan de calidad) siempre soportará mejor el paso del tiempo que un pan mediocre, elaborado con fermentaciones rápidas y altas dosis de levadura. Un pan que fermenta en una hora suele envejecer también en una hora.

Nos guste o no, el pan empieza a envejecer en cuanto empieza a enfriarse, y ello significa que comienza a perder sus características originales, que son una miga húmeda y una corteza crujiente. Esta última es precisamente uno de los aspectos del pan más valorados por los consumidores españoles, muy por encima incluso del sabor: para muchos, si el pan cruje está bueno, y si no cruje significa que es de mala calidad. Así pues, uno de los objetivos de la conservación del pan es controlar la migración de humedad desde el centro del pan (miga) hacia el exterior (corteza).

El pan debe guardarse, una vez enfriado por completo, en una bolsa de algodón que permita la transpiración, en un lugar fresco y seco, sin corrientes de aire y sin presencia de olores fuertes. Si quiere conservarse durante más de dos días, es preferible envolverlo bien con un paño de algodón, humedeciendo de vez en cuando el paño si el ambiente es muy seco.

El pan es un producto altamente higroscópico; es decir, tiende a igualar su humedad interior con la humedad del medio en que se encuentra. Cuando la humedad relativa del aire es baja el pan tiende a secarse, y al contrario, cuando la humedad relativa es alta el pan tiene tendencia a ablandarse. Por eso si guardamos un pan dentro de una bolsa de plástico ese pan se humedece y la corteza se vuelve blanda al principio y acorchada después, pues el pan transpira y la bolsa de plástico retiene en su interior la humedad expulsada, de modo que el pan acaba reblandeciéndose con la humedad que él mismo ha generado.

Para que el pan conserve la corteza crujiente, nunca se debe meter en una bolsa de plástico. Por el contrario, si lo que queremos es mantener tierno un pan de corteza blanda (pan de molde, pan de Viena, panecillos de hamburguesa...), el plástico será nuestro mejor aliado.



Salvo para evitar el enmohecimiento, que puede darse en ambientes muy húmedos y calurosos, no hay que guardar el pan en la nevera, ya que en las temperaturas entre 10 °C y -2 °C el envejecimiento del pan alcanza su máxima velocidad.

Las piezas grandes y con miga, tipo hogazas, siempre se conservarán mejor que las piezas de pequeño formato (como las barras o los panecillos), debido a que cuanto mayor es la cantidad de miga, mayor es la humedad del pan. La humedad es el vehículo que transporta el sabor del pan, por eso los panes grandes tienen la miga más sabrosa y un pan duro es un pan insípido.

La congelación es un sistema de conservación que se usa desde hace muchos años y que da buenos resultados si el pan congelado es un buen pan y está fresco y en condiciones óptimas en el momento de ponerlo en el congelador. Si se compra pan con la intención de congelarlo, lo mejor es pedir en la panadería que lo corten en rebanadas, envolverlo en papel de aluminio y meterlo todo en una bolsa de plástico. Para congelar el pan de los bocadillos, lo idóneo es cortar previamente los trozos de la medida necesaria y abrirlos por la mitad.

Para descongelarlo, hay que sacar del congelador el pan que se vaya a consumir y dejarlo a temperatura ambiente durante unos 20 minutos, sin exponerlo a corrientes de aire. Si quieres que el pan recién descongelado recupere la textura crujiente que tenía cuando lo compraste, debes «devolverle» la vida...

DEVOLVERLE LA VIDA A UN PAN

La mejor manera de recuperar un pan descongelado o un pan que todavía no está duro pero que ya no conserva su frescor inicial es poniéndolo 5 o 6 minutos (en función del tamaño) en el horno de casa a una temperatura de 180 °C. Mientras el pan se mantenga caliente o templado, volverá a estar crujiente y apetecible; no obstante, es necesario saber que cuando se enfríe de nuevo, quedará mucho más duro que antes de meterlo en el horno. Para no encender el horno solo para calentar pan, esta operación también puede hacerse en la tostadora o en el grill.





TOSTADAS

Hacer tostadas en casa es una de las mejores y más fáciles maneras de aprovechar el pan que nos sobra y, al mismo tiempo, de evitar que este siga envejeciendo, ya que una vez tostado conserva sus propiedades durante mucho tiempo.

El formato ideal de pan para hacer tostadas puede ser la barra fina y estrecha, aunque si lo que te sobra son trozos de pan de hogaza, corta primero las rebanadas y después pártelas por la mitad para conseguir un tamaño más cómodo tanto para consumirlas al momento como para guardarlas.

Cuando el pan del día anterior ya no está tan apetitoso porque ha perdido frescura pero todavía se puede cortar en rebanadas es el momento ideal para preparar unas tostadas caseras. Si quieres hacer muchas, guarda el pan que te vaya sobrando en una bolsa de plástico y acumúlalo así durante la semana para el día que vayas a hacerlas. De todas maneras, no lo guardes más de cuatro o cinco días porque podría enmohecerse y entonces tendrías que tirarlo. Reserva cualquier trozo de pan —aunque sea pequeño, todo se puede aprovechar—, pero pon las distintas variedades de pan en bolsas de plástico separadas; es decir, no pongas en la misma bolsa un pan blanco con uno de aceitunas, por ejemplo, porque el pan blanco absorbería parte de los aromas del de aceitunas.

En el plástico el pan se mantiene húmedo y gomoso, lo cual te permitirá cortarlo con un cuchillo de sierra sin que se rompa.

El pan se tuesta porque en el horno o en la tostadora, por efecto del calor, pierde humedad, desde el centro hacia el exterior. Cuando el agua se evapora, lo que queda son los azúcares propios del pan (maltosa y dextrinas, sobre todo), que al quemarse le dan la textura y el sabor tostado. El pan se tuesta antes por los extremos y la corteza que por el centro, porque la corteza ya perdió agua durante la cocción del pan y es menos húmeda que la miga.

Tostadas clásicas con aceite de oliva y sal

Combinan con cualquier ingrediente, si bien los complementos clásicos son los patés, un trozo de queso o una buena loncha de embutido.

Pan duro
Aceite de oliva
Sal

Precalienta el horno, encendiéndolo por arriba y por abajo, a una temperatura aproximada de 170 °C.

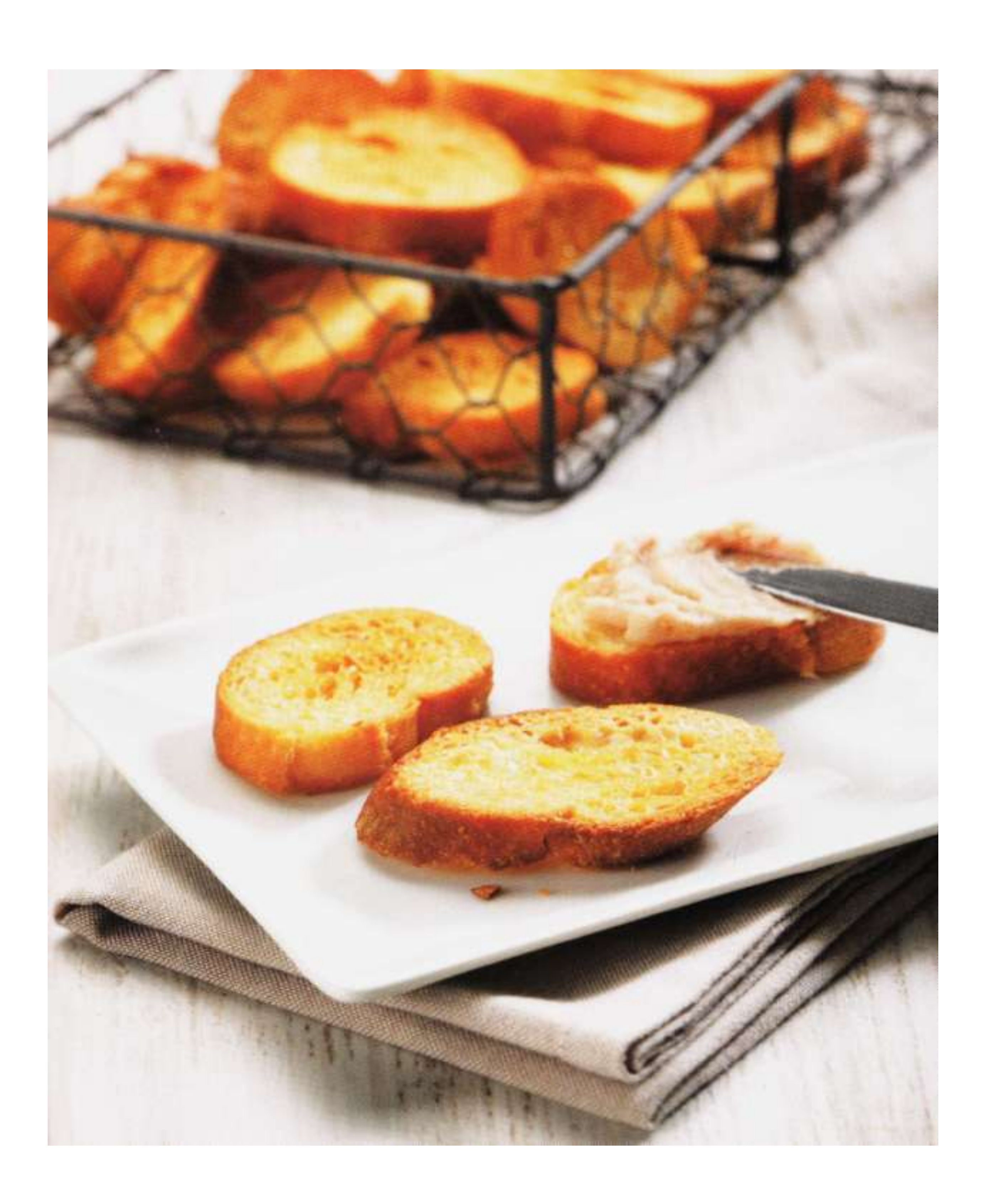
Corta rebanadas de pan duro. Intenta que sean del mismo grosor y tamaño, así el tostado será homogéneo. Distribúyelas en una bandeja de horno.

Echa un chorrito de aceite de oliva de primera calidad en cada rebanada, procurando no empapar excesivamente el pan. Espolvorea las rebanadas con un poquito de sal.

Cuando el horno alcance la temperatura programada, introduce la bandeja y espera unos minutos hasta que el pan esté bien dorado y crujiente. Para facilitar el proceso, entreabre la puerta del horno; así saldrá el vapor de agua que genera la cocción.

Comprueba que las rebanadas se tuestan igual por abajo que por arriba; si no es así, quizá debido a que el horno esté mal regulado, deberás dar la vuelta a las tostadas para que se doren por ambos lados. No hace falta echar aceite en el otro lado, porque quedarían demasiado untadas.

Una vez hechas las tostadas, déjalas enfriar antes de guardarlas en un recipiente hermético. Se conservarán durante unas dos semanas perfectamente crujientes y sabrosas.



Tostadas con ajo

Son un manjar exquisito acompañadas con unas buenas lonchas de jamón ibérico o de jamón de pato.

Pan duro
Ajo
Aceite de oliva

Una vez cortadas las rebanadas de pan, restriégalas con un poco de ajo por un lado, dales la vuelta y ponlas en la bandeja del horno.

Sigue los pasos de la receta de las tostadas clásicas con aceite de oliva y sal (véase la página 12), poniendo el aceite en el lado que no tiene ajo. No les añadas sal, porque con el ajo ya quedan suficientemente sabrosas.

EN ESTAS TOSTADAS EL AJO se pone por debajo para que al morderlas notemos su sabor directamente en la lengua; así percibimos un aroma muy intenso sin necesidad de poner mucho ajo en cada rebanada.





Tostadas de finas hierbas

Ideales para combinarlas con quesos suaves, como el de Burgos,
o con un paté neutro, sin un sabor predominante.

Pan duro
Aceite de oliva
Hierbas provenzales o una mezcla que tú mismo puedes preparar
(por ejemplo, con orégano, albahaca fresca, menta...)

Pon en un cuenco aceite de oliva de primera calidad y añádele un buen puñado de una mezcla de hierbas aromáticas o de hierbas provenzales de las que se encuentran envasadas en el supermercado. Deja macerar esa preparación durante 24 horas.

Con la ayuda de un pincel, unta las rebanadas de pan con el aceite con hierbas y tuéstalas en el horno siguiendo el procedimiento de las tostadas clásicas con aceite y sal (véase la página 12). El aroma que desprenden durante el tostado te sorprenderá y te abrirá el apetito.

Tostadas extrafinas



Pan rústico duro

Precalienta el horno, encendiéndolo por arriba y por abajo, a una temperatura de 170 °C.

Con la ayuda de un cortafiambres, o bien con un buen cuchillo de sierra, corta rebanadas muy finas de pan.

Coloca las rebanadas en la bandeja del horno. Cuando el horno esté caliente, introduce la bandeja y deja que se hagan las tostadas durante unos minutos, teniendo en cuenta que pueden tardar la mitad que las convencionales. Puedes dejar la puerta del horno entreabierta para dejar escapar el vapor de la cocción y facilitar el tostado. Verás que durante el horneado las rebanadas tienden a arquearse, aunque ello no supone ningún inconveniente.

Cuando las saques del horno, déjalas enfriar por completo, y si tienes que guardarlas hazlo con mucho cuidado para evitar que se partan en mil trozos. Es muy importante conservarlas en un recipiente hermético y no tardar mucho tiempo en consumirlas.

Sopa de cebolla

Ingredientes para 6 personas

120 g de mantequilla
1,5 kg de cebollas cortadas en juliana
2 cucharaditas de azúcar
100 ml de vermut seco
1,5 litros de fondo oscuro de buey
2 hojas de laurel
325 g de queso gruyère rallado
Sal y pimienta
Tostadas extrafinas

Derrite la mantequilla en una cacerola y añade las cebollas. Tapa la cacerola y baja el fuego. Deja pochar las cebollas removiendo de vez en cuando hasta que estén completamente blandas, alrededor de media hora. Retira la tapadera y añade el azúcar. Sube el fuego un poco y deja que se evapore el líquido que han desprendido las cebollas. Esto llevará otros 20 minutos más o menos. A medida que el líquido se evapora, remueve y rasca bien el fondo de la cacerola para evitar que se queme la cebolla, que irá cogiendo un tono dorado intenso.

Añade el vermut seco y déjalo evaporar completamente. Agrega el fondo oscuro de buey y las hojas de laurel, y salpimienta el caldo a tu gusto. Déjalo cocer a fuego lento unos 20 minutos.

Sirve la sopa con las tostadas extrafinas y el queso gruyère por encima.



Picatostes

Pan duro

Aceite de oliva (opcional)

Los picatostes son una variante de las tostadas, muy utilizados para acompañar sopas calientes, cremas de verduras o los refrescantes y saludables gazpachos de verano. También son un buen ingrediente de ensaladas de todo tipo, a las que aportan un complemento de hidratos de carbono, tan necesarios para una dieta equilibrada, y una solución para el aperitivo, junto a unas aceitunas y unos trocitos de queso manchego.

Puedes escoger cualquier tipo de pan, aunque para los picatostes son preferibles las rebanadas grandes con bastante miga. El pan de molde que te haya sobrado es también una buena opción porque da unos picatostes ligeros y muy suaves.

Corta dados de pan de 1,5 cm de lado, o de la medida que desees.

Extiéndelos en una bandeja para hornear y tuéstalos en el horno caliente del mismo modo que en la receta anterior. En este caso puede ser necesario bajar un poco la temperatura para que no se doren demasiado y queden un poco húmedos por el centro.

Otra forma de hacerlos es friéndolos en una sartén. En este caso calienta tres o cuatro cucharadas de aceite de oliva en la sartén y, cuando esté a punto, baja el fuego y añade los dados de pan. Remuévelos sin parar hasta que estén dorados y a continuación déjalos enfriar sobre un papel absorbente para que se escurra el exceso de aceite.



Picatostes aromáticos



Pan duro en dados
Aceite de oliva
Curry
Pimienta negra
Nuez moscada
Canela en polvo

Mezcla tres cucharadas de aceite de oliva con una de curry, pimienta negra, nuez moscada y canela en polvo. Empapa los dados de pan con esta mezcla y tuéstalos en una sartén hasta que estén dorados.

Ensalada César con boqueranes en vinagre

Ingredientes para 2 personas

1 lechuga de la variedad romana
2 huevos
Picatostes aromáticos
50 g de queso parmesano recién rallado
8 filetes de boquerones en vinagre
Sal

Lava bien la lechuga y córtala en trozos no demasiado grandes.

Sumerge los huevos en agua hirviendo con una pizca de sal y déjalos cocer 6 minutos exactos. Refréscalos bajo un chorro de agua fría durante 5 minutos y pélalos con cuidado.

Mezcla la lechuga con la salsa César y el parmesano recién rallado.

Añade los picatostes aromáticos, los huevos cortados por la mitad y los boquerones en vinagre repartidos por encima.

Salsa César

2 yemas de huevo
El zumo de 1 limón
250 ml de aceite de oliva
1 cucharadita de mostaza de Dijon
Salsa Worcestershire al gusto
1 diente de ajo
Tabasco al gusto
8 filetes de anchoas

Pon las yemas de huevo, el zumo de limón, el diente de ajo, los filetes de anchoas y la mostaza en un recipiente, y pásalo todo por el túrmix hasta que quede bien mezclado y triturado. Añade el aceite de manera gradual para que la salsa se emulsione, pero sin que llegue a tener la consistencia de una mayonesa (debe quedar más líquida). Finalmente, añade la cantidad que desees de tabasco y de salsa Worcestershire.



Picatostes de crema de queso



Rebanadas de pan duro
Crema de queso

Precalienta el horno a 160 °C.

Unta las rebanadas de pan por ambas caras con una capa fina de crema de queso. Corta la rebanada en dados de 1,5 cm y extiéndelos sobre una bandeja para hornear.

Pon la bandeja en el horno y tuesta los picatostes hasta que el queso empiece a estar dorado. Pueden necesitar un poco más de tiempo que los picatostes clásicos, ya que la crema de queso les aporta una dosis extra de humedad.

Espárragos trigueros con salsa mornay

Ingredientes para 4 personas:

2 manojos de espárragos trigueros
Picatostes de crema de queso
Sal

Corta la base dura de los espárragos y limpia con cuidado la parte inferior de los tallos con la ayuda de un pelador, dejando intacta la parte superior de los espárragos.
Ponlos a hervir en agua con sal. El tiempo de cocción dependerá del grosor de los espárragos. Cuando estén en su punto, refréscalos en agua con hielo para parar la cocción.

Cubre los espárragos con la salsa mornay y añade los picatostes por encima.

Para unos 600 ml de salsa mornay:

1 cebolla pequeña cortada por la mitad
4 clavos de olor
600 ml de leche entera
1 hoja de laurel
45 g de mantequilla
45 g de harina
75 g de queso gruyère rallado
2 yemas de huevo
Nuez moscada rallada
Sal y pimienta

Pon la leche en un cazo al fuego. Inserta los clavos de olor en la cebolla y ponla dentro de la leche junto con la hoja de laurel. Cuando la leche empiece a hervir retírala del fuego y déjala reposar unos 5 minutos. En otro cazo, derrite la mantequilla a fuego lento y echa la harina, removiendo con una cuchara de madera durante unos 40 segundos. Retira el cazo del fuego y añade la leche, ya colada y removiendo bien. Pon el cazo a fuego medio y sigue batiendo entre 4 y 5 minutos, hasta que la salsa se espese y comience a hervir. Baja el fuego y deja cocer unos 20 o 25 minutos. Añade sal, pimienta y nuez moscada. Retira el cazo del fuego y agrega el queso gruyère rallado y las yemas de huevo.





¿RALLAMOS EL PAN?

Hacer pan rallado es la mejor opción cuando el pan que te ha sobrado está ya demasiado duro para tostarlo o para utilizarlo en otras elaboraciones. Es una muy buena manera de aprovechar hasta la última miga de pan, porque, como verás en este capítulo, el pan rallado tiene más aplicaciones de las que parece. Basta con disponer de una buena picadora.

Cuando el pan no está completamente seco cuesta rallarlo y conseguir que quede fino: la miga húmeda forma grumos que hay que ir separando. Para evitar que esto ocurra, conviene secar el pan poniéndolo en el horno, a una temperatura de entre 140 °C y 150 °C durante unos 30 minutos, según lo húmedo que esté y el tamaño de la pieza. No pongas a secar en el horno trozos demasiado grandes; es preferible cortarlo antes en trozos pequeños, que se secan más deprisa.

Para algunas aplicaciones es mejor rallar el pan previamente tostado, para otras, en cambio es preferible rallar pan duro, sin tostar. Los trozos de pan duro, dejados enfriar si se han secado en el horno, se pican en la picadora eléctrica hasta obtener un polvo fino, aunque se puede dejar un poco más grueso si así lo requiere la preparación en que se usará.

Puedes rallar cualquier tipo de pan; sin embargo, algunos no funcionan tan bien: los que contienen ingredientes que no se llegan a secar, como aceitunas o chocolate, naranja y pasas, es mejor reservarlos para hacer unas ricas y sabrosas tostadas.

Cuando tengas listo el pan rallado guárdalo dentro de un bote con cierre hermético en un lugar fresco y seco de la cocina. Si lo dejas en una bolsa de plástico durante muchos días, sobre todo en épocas calurosas y húmedas, y si no estaba bien seco en el momento de rallarlo, puede llegar a enmohecerse. Otra posibilidad es guardar el pan rallado en el congelador, en un bote para cada uno de los diferentes tipos que vas a ver en este capítulo o para los que inventes tú.

Pan rallado clásico

Este pan se puede utilizar para todas las recetas de alimentos empanados y rebozados (pollo, croquetas, filetes de pescado, etcétera).

Pan duro

Sal y pimienta (opcional)

Parte el pan duro en trozos pequeños, ponlos en la picadora y acciona el aparato hasta obtener un pan rallado bien fino y homogéneo.

Puedes aderezarlo con un poco de sal y pimienta, y reservarlo en botes herméticos para cuando lo necesites.

Pan tostado rallado

Pan duro

Pon los trozos de pan duro a tostar en el horno el tiempo necesario para que adquieran un bonito color dorado. Déjalos enfriar y pásalos por la picadora hasta obtener un pan rallado no demasiado fino.



Pan rallado de limón



250 g de pan rallado clásico
Un trozo de piel de limón rallada finamente

Mezcla el pan rallado con la ralladura de limón hasta que quede homogéneo.

UTILIZA ESTE PAN RALLADO para empanar pechugas de pavo o filetes de lenguado; les dará un ligero toque ácido que acompaña muy bien su sabor.

Filetes de lenguado rebozados al limón con salsa tártara

Ingredientes para 4 personas:

4 lenguados de 300 g cada uno
Pan rallado de limón
Ensalada verde de hojas variadas
Harina
Huevo batido
Sal y pimienta
Aceite de oliva

Separa los cuatro filetes de cada uno de los lenguados. Salpimiéntalos al gusto y luego empánalos con harina, huevo batido y el pan rallado de limón. Enrolla cada filete en una espiral y pínchalo con un palillo para que conserve la forma. Fríe el lenguado en aceite de oliva hasta que quede bien dorado.

Pon cuatro filetes en cada plato, un recipiente con salsa tártara en el centro del mismo y un puñadito de ensalada de hojas variadas aliñada al gusto al lado.

Para la salsa tártara

1 vaso de aceite de girasol o de oliva
1 huevo
1 cucharada de vinagre o de zumo de limón
Sal
Alcaparras
Pepinillos
Cebolla
Perejil
Huevo duro

Casca el huevo en un cuenco, y añade el vinagre o el zumo de limón y la sal. Vierte el aceite.

Bate con un brazo batidor y manténlo quieto hasta que espese. Cuando ha tomado cuerpo realiza movimientos suaves, ascendentes y descendentes, hasta que quede una salsa homogénea.

Por último, añade alcaparras, pepinillos, cebolla, perejil y huevo duro, todo bien picado.



Pan rallado de hierbas provenzales



250 g de pan tostado rallado
30 g de hierbas provenzales o de una mezcla que tú mismo puedes preparar, por ejemplo con tomillo, orégano, albahaca fresca, pimienta y sal

Mezcla el pan rallado, ya tostado, con las hierbas hasta que los ingredientes se integren por completo.

UTILIZA ESTE PAN RALLADO con hierbas para aderezar unos espaguetis.

Espaguetis con verduras asadas y pan rallado de hierbas provenzales

Ingredientes para 2 personas:

200 g de espaguetis	10 tomates cherry
1 pimiento rojo	1 diente de ajo
1 pimiento verde	Aceite de oliva
1 pimiento amarillo	Sal
1 cebolla grande	Pan rallado de hierbas provenzales

Corta las verduras en dados y saltéalas con un poco de aceite de oliva en un sartén o, mejor aún, en un wok. Empieza primero con la cebolla y, cuando esté a medio pochar, añade los pimientos. Cuando estos empiecen a estar cocidos agrega los tomates cherry y el diente de ajo picado. Sazona las verduras a tu gusto y retíralas del fuego.

Cuece los espaguetis en abundante agua con sal (2 cucharadas soperas de sal por cada 4 litros de agua). Cuando la pasta esté cocida escúrrela en un colador grande y seguidamente júntala con las verduras. Espolvorea el pan rallado de hierbas provenzales por encima y mezcla bien.



Fritura de pan rallado



250 g de pan rallado clásico
2 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Calienta un poco de aceite de oliva virgen extra en una sartén antiadherente y fríe los ajos. Cuando se hayan dorado un poco, retíralos de la sartén, baja el fuego y añade el pan rallado.

Fríe el pan removiendo constantemente para que no se queme hasta que veas que empieza a tostarse. Sazónalo con un poco de sal y pimienta, y déjalo enfriar.

Mejillones crujientes

Ingredientes para 2 personas:

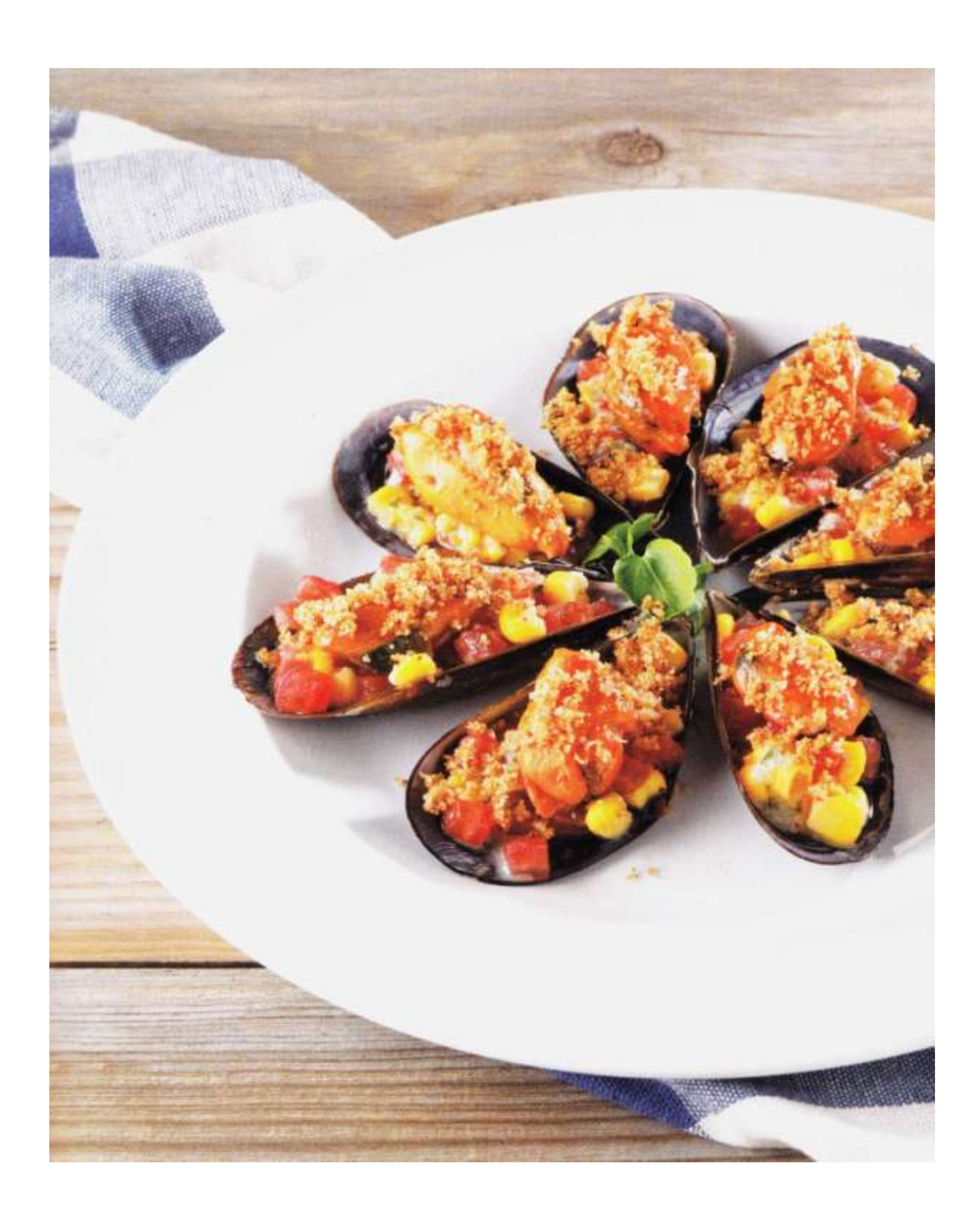
800 g de mejillones frescos
125 ml de vino blanco seco
4 chalotas
1 hoja de laurel
Pimienta negra en grano
El zumo de medio limón
1 diente de ajo picado
50 g de mantequilla
Perejil fresco picado
Fritura de pan rallado
2 tomates pelados, sin pepitas y en daditos
Harina y sal
6 cucharadas soperas de maíz dulce en grano

Limpia bien los mejillones con agua abundante. En una cacerola, pon los mejillones con el vino blanco, dos chalotas cortadas en dados, el laurel, unos granos de pimienta negra y el zumo de limón. Tapa la cacerola y ponla a fuego fuerte hasta que se abran los mejillones. Retira los mejillones de la cacerola con una espumadera. Pasa el jugo por un colador fino y viértelo en un cazo. Ponlo al fuego y déjalo reducir a la mitad. Resérvalo para la salsa.

Pela y corta las chalotas restantes en dados muy pequeños. En una sartén, pocha las chalotas con un poco de mantequilla a fuego lento hasta que queden transparentes y agrega el ajo picado. Antes de que el ajo llegue a coger color, espolvorea un poco de harina por encima, incorpora un poco del jugo de la cocción de los mejillones y añade un puñado de perejil picado. Comprueba el punto de sal.

Abre los mejillones con los dedos y sepáralos de la concha inferior. Con cuidado, estira el anillo gomoso de color marrón que rodea la carne del mejillón y tíralo.

Mezcla el maíz con el tomate y pon una cucharada de esta mezcla dentro de las conchas de los mejillones. Añade un poco de la salsa, coloca encima un mejillón y espolvorea todo con la fritura de pan rallado.



Arena dulce de cereales

120 g de pan de cereales tostado
150 g de mantequilla
45 g de azúcar molido
70 g de azúcar moreno
75 g de harina de trigo floja

Tuesta el pan de cereales en el horno hasta que quede bien dorado y crujiente, y déjalo enfriar por completo. Pártelo en trozos pequeños y resérvalos en un cuenco o un plato.

Corta la mantequilla fría en dados pequeños.

Mezcla todos los ingredientes (los dos azúcares, la harina floja, la mantequilla y los trozos de pan) y pásalos por la picadora unos instantes, hasta obtener una textura arenosa. Guarda esta mezcla en el congelador o la nevera hasta el momento de utilizarla.

ESTA ARENA DULCE DE CEREALES es ideal para acompañar un yogur natural o un postre de nata montada, y supone además un complemento energético muy sabroso. También puedes utilizarla para decorar un pastel o una tarta; en este caso, espolvorea con ella la superficie de la tarta antes de meterla en el horno.





Bolitas crujientes de queso

250 g de pan tostado rallado
250 g de queso mascarpone

En un recipiente, mezcla el pan tostado rallado y el queso mascarpone. Trabajando la crema obtenida con las manos, forma bolitas del tamaño que quieras. Si lo deseas, puedes rebozarlas con perejil picado, o con comino o cebolla picados finamente.

Reserva las bolitas crujientes en la nevera hasta el momento de utilizarlas.

PUEDES SERVIRLAS como aperitivo o en una ensalada de lechuga y tomate, por ejemplo. ¡De cualquier manera sorprenderán a tus invitados!



TOSTAS DULCES

Siguiendo con nuestro propósito de no desaprovechar el pan que nos sobra en casa, vamos a ver cómo podemos sacar partido de aquellos panes grandes u hogazas de los que no consumimos su totalidad pero que todavía están suficientemente frescos para no tener que hacer pan rallado con ellos.
Vamos a elaborar tostas, también llamadas «zapatillas» o «tartines» en algunos restaurantes, en los que las sirven casi siempre con el pan tostado y habitualmente con embutidos.
Su elaboración es muy fácil y requiere tan solo disponer de ingredientes de primera calidad para obtener los mejores resultados. Las combinaciones son muchas; depende de los gustos y de la imaginación de cada uno a la hora de combinar alimentos.
En este capítulo vamos a ver tostas dulces que sirven como merienda o desayuno, siendo el hidrato de carbono del pan el gran protagonista a la hora de aportar esa energía necesaria para nuestro organismo.
El pan ideal para elaborar las tostas es la hogaza o el pan de payés redondo o cuadrado, de tamaño grande. Si las hacemos de panes pequeños no podremos poner demasiado relleno y acabaran siendo unas simples tostadas de pan. Es posible utilizar cualquier tipo de pan, desde un pan rústico hasta un pan gallego, aunque lo realmente importante es que el pan sea de muy buena calidad y que el centro todavía se mantenga fresco. Esto nos va a dar unas tostas excelentes, crujientes por los lados y húmedas y tiernas por el centro.

Tostas de chocolate y fresas

2 rebanadas de pan de payés
250 g chocolate negro partido en trozos pequeños
250 g nata líquida
Cacao en polvo
Fresas

Tuesta ligeramente las rebanadas de pan y déjalas enfriar.

Pon la nata líquida a hervir y cuando arranque el hervor, incorpórala a intervalos sobre el chocolate. No pares de remover suavemente hasta obtener una mezcla homogénea y luego déjala enfriar.

Con la ayuda de una paletina o una cuchara grande, esparce una capa de la trufa cocida que acabas de elaborar encima de las tostas, en cantidad moderada para que el sabor del chocolate no domine excesivamente sobre el del pan.

Espolvorea una pequeña cantidad de cacao en polvo en el momento de servir y reparte generosamente trozos de fresa por encima de cada tosta.

SI LO DESEAS, PUEDES CAMBIAR LAS FRESAS por frutos secos tostados para hacer de esta una tosta más rica y energética.



Tostas de frutos del bosque

2 rebanadas de pan de payés
250 g almendra en polvo
250 g azúcar molido
50 g clara de huevo
Mermelada de frutos rojos
Mezcla de frutos del bosque

Calienta el horno a 200 °C.

Mezcla la almendra en polvo con el azúcar molido y ve añadiendo clara de huevo hasta formar una crema espesa pero suficientemente ligera para poder esparcirla.

Con una paletina o una cuchara grande, reparte una capa del mazapán ligero que acabas de hacer por las rebanadas de pan.

Pon las tostas en el horno durante 15 minutos o hasta que veas que en el mazapán empieza a formarse una fina corteza por encima. Déjalo enfriar cuando lo retires del horno.

Esparce con una cuchara grande una capa de mermelada de frutos rojos sobre el mazapán ya frío y reparte una selección de frutos del bosque por encima para acabar la presentación.



Tostas de miel y frutos secos

2 rebanadas de pan de payés
Leche
Mezcla de frutos secos tostados (avellanas, almendras,
pistachos, higos, nueces...)
Miel de primera calidad
Azúcar molido

Calienta el horno a 200 °C.

Con la ayuda de un pincel, pinta generosamente con leche las rebanadas de pan por las dos caras hasta empaparlas.

Prepara una bandeja de hornear con un papel sulfurizado. Pon en la bandeja las rebanadas empapadas de leche y déjalas secar en el horno durante 15 minutos.

Una vez frías la tostadas, esparce una generosa capa de miel por encima de cada una y después reparte la mezcla de frutos secos que habrás tostado anteriormente. Verás que los frutos secos quedarán pegados a la miel, lo que permitirá que no se caigan mientras te comes estas ricas y energéticas tostas.

Acaba espolvoreando con un poco de azúcar molido por encima.



Tostas de fruta fresca y crema pastelera

2 rebanadas de pan de payés
Crema pastelera
Fruta fresca (fresas, mandarina, plátano, kiwi, frambuesa)
Azúcar

Tuesta ligeramente las rebanadas de pan y déjalas enfriar.

Esparce una fina capa de crema pastelera fría sobre las tostadas, añade un poco de azúcar por encima y quémala con una pala de quemar. Esta operación hará que las tostas siempre estén crujientes y no se reblandezcan con la humedad de la crema y la fruta.

Pon sobre cada capa de crema quemada una generosa cantidad de crema pastelera, y sobre esta, una selección de fruta fresca cortada en pequeños trozos.

Para elaborar la crema pastelera:

400 g leche hervida con una piel de limón y una rama de canela
125 g azúcar
100 g leche
3 yemas de huevo
35 g almidón de maíz

Hierve e infusiona los 400 g de leche con la piel de limón y la rama de canela. Deja enfriar, pásala por un colador y añádele el azúcar.

Mezcla los 100 g de leche restante con las yemas de huevo y el almidón de maíz. Remueve con un batidor manual y procura que no queden grumos.

Pon a hervir la leche con el azúcar y cuando arranque el hervor, mézclala con la papilla de yemas, leche y almidón. Remueve fuera del fuego. Pasa después a cocer la crema a fuego enérgico durante 1 minuto y ya la tendrás lista.

Tapa la crema con film transparente para que no se forme una capa dura y déjala enfriar antes de utilizarla.

PUEDES ACABAR LAS TOSTAS pintando la fruta con un poco de gelatina de manzana para darle todavía más vistosidad.





TOSTAS SALADAS

En este capítulo vamos a ver tostas saladas que son perfectas como tentempié o primer plato, pudiendo, en función del relleno, ser complementarias de un entrante o una ensalada para completar una comida rápida pero muy buena.

Tostas de cuatro quesos

2 rebanadas de pan de payés
Queso emmental, mozzarela, roquefort y de cabra
Tomate natural triturado
Sal, pimienta y orégano
Aceite de oliva virgen extra

Calienta el horno a 200 °C.

Tuesta ligeramente las rebanadas de pan y déjalas enfriar.

Esparce una ligera capa de tomate natural triturado por encima de las tostadas y sazónalo con sal, pimienta, orégano y un chorro de aceite de oliva virgen extra.

Reparte unos trozos de queso roquefort por las tostas, después unos discos de mozzarela y sobre estos esparce un poco de queso emmental rallado para que ocupe toda la superficie de las tostadas. Pon encima unos discos de queso de cabra para gratinar.

Pon las tostas de cuatro quesos en una bandeja para hornear y gratínalas durante 15 minutos o hasta que veas que los quesos empiezan a estar fundidos y apetitosos.

PUEDES SERVIR ESTAS TOSTAS como complemento ideal de una ensalada fresca para completar una deliciosa comida.



Tostas de tomate y mozzarela

2 rebanadas de pan de payés
Tomate
Mozzarela
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta
Orégano o hierbas provenzales

Calienta el horno a 200 °C.

Tuesta ligeramente las rebanadas de pan y déjalas enfriar.

Reparte aceite de oliva virgen extra por encima de las tostadas y sazónalas con un poquito de sal y pimienta.

Intercala trozos de tomate y trozos de mozzarela fresca de primera calidad de manera que queden bien repartidos por toda la superficie del pan.

Pon las tostas en una bandeja de horno y gratínalas durante 15 minutos o hasta que veas que el queso empieza a estar fundido.

Puedes acabar estas tostas poniendo un poquito de orégano o de hierbas provenzales por encima de la mozzarela.



Tostas de verduras

2 rebanadas de pan de payés
Mezcla de verduras frescas (tomate, pimiento rojo
y verde, calabacín, berenjena)
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Tuesta ligeramente las rebanadas de pan y déjalas enfriar.

Limpia y corta las verduras en trozos no excesivamente pequeños.

En una sartén, calienta un poco de aceite de oliva virgen extra y fríe ligeramente las verduras hasta que empiecen a estar un poco doradas. Salpimienta la mezcla y déjala enfriar.

Reparte de manera homogénea la mezcla de verduras por encima de las tostadas.

Acaba las tostas con un chorrito de aceite de oliva por encima de las verduras.





SOPAS DE PAN

Las tradicionales sopas de pan son otra práctica manera de aprovechar el pan que nos ha sobrado del día anterior. Estos ricos y nutritivos platos pueden ser de sabores y texturas muy variados, de modo que sin duda se adaptarán a los gustos de todos los miembros de la familia.

A continuación se ofrecen recetas tanto de sopas dulces como de sopas saladas, unas para comerlas frías y otras para aquellos días de invierno en los que un plato de sopa caliente reconforta como nada.

Sopa clásica

Piel de naranja
25 g de azúcar
1 litro de leche (puede ser de vaca, de soja o de almendras)
125 g de pan duro
Canela en polvo (opcional)

Hierve la leche con 2 pieles de naranja y déjala tapada durante 2 horas para que adquiera todo el sabor de la naranja. Después, pásala por un colador.

Mezcla el azúcar con la leche y añade después el pan cortado en rebanadas finas. Lleva todo el conjunto a ebullición y cuécelo durante 12 minutos aproximadamente. Si observas que la mezcla queda muy espesa, puedes ir añadiendo leche hasta conseguir la textura que más te guste.

Deja enfriar la sopa en la nevera y sírvela como desayuno con un poquito de canela espolvoreada por encima.

PUEDES VARIAR LA CONSISTENCIA final de las sopas añadiendo más pan para que quede más espesa o más leche para que quede más líquida.



Sopa de chocolate

Sirve esta sopa para desayunar o merendar, fría en verano y caliente en invierno.

1 litro de leche (puede ser de vaca, de soja o de almendras)
125 g de bollería dura, preferentemente croissants o bizcochos
125 g de chocolate picado en trozos pequeños
25 g de azúcar

Mezcla la leche fría con los trozos de bollería que te han ido sobrando durante la semana. Agrega el azúcar y remueve todo el conjunto.

Ponlo a hervir durante 10 minutos. Pasado este tiempo retira la preparación del fuego y añádele el chocolate, removiendo hasta que se funda y la mezcla quede homogénea. Si quieres que la sopa de chocolate quede más fina al paladar, bátela con el túrmix para afinarla un poco.

Puedes variar la cosistencia de la sopa añadiendo más bollería para que quede más espesa o más leche para que quede más líquida.

OTRA MANERA DE ELABORAR LA SOPA es incorporando los trozos de bollería dura cuando la sopa ya está hecha y fría. En este caso, lleva la leche con el azúcar a ebullición e incorpora el chocolate cuando rompa el hervor; remueve y déjala enfriar. En el momento de servir la sopa, sírvela en la mesa con los trozos de bollería por separado, así cada uno podrá tomar los que quiera.



Sopa de pan de cereales y muesli

1 litro de leche (puede ser de vaca, de soja o de almendras)
125 g de pan de cereales
50 g de azúcar moreno
125 g de muesli

En un cazo, mezcla el azúcar con la leche y añade después el pan de cereales cortado en rebanadas finas. Pon el cazo al fuego y deja cocer la mezcla unos 12 minutos. Si observas que la sopa queda demasiado espesa, puedes ir añadiendo leche hasta conseguir la textura que más te guste.

A continuación incorpora el muesli y remueve la sopa para que quede bien integrado.

Deja enfriar la sopa en la nevera y sírvela como desayuno.

Puedes variar la consistencia final de la sopa añadiendo más bollería para que quede más espesa o más leche para que quede más líquida.





PASTELES DE PAN Y BOLLERÍA

El pudin es el típico pastel que nos permite aprovechar el pan y la bollería que nos sobran y que acaban secándose. De larga conservación y muy ricos en sabor, los púdines son fáciles de elaborar, de modo que el éxito está prácticamente asegurado.

Pudin clásico de pan

225 g de pan duro
Piel de limón
Piel de naranja
Rama de canela
700 ml de leche (puede ser de vaca o de soja)
4 huevos (200 g si los pesas)
125 g de azúcar (puede ser integral)
100 g de pasas (opcionales)
Ron (opcional)
Mantequilla en pomada (para engrasar el molde)

Pon agua a calentar, y cuando arranque el hervor retírala del fuego y añade las pasas. Déjalas en remojo 15 minutos, después escúrrelas y macéralas con ron durante 2 horas como mínimo.

Deja que el pan se empape bien durante 20 minutos. A continuación, remuévelo y desmenúzalo con un tenedor para conseguir una mezcla homogénea.

Precalienta el horno a 180 °C.

En un cuenco, bate bien los huevos con el azúcar hasta que estén esponjados.

Añade la mezcla de leche y pan a los huevos esponjados y luego agrega las pasas maceradas en ron (si te has pasado con el ron escúrrelas un poquito).

Engrasa un molde para horno con un poco de mantequilla en pomada (si es de silicona no te hará falta engrasarlo).

Vierte la preparación en el molde hasta llenar las $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad y hornea el pudin a 180 °C durante unos 25 minutos. Puedes realizar la prueba del palillo para comprobar que esté bien cocido: si introduces el palillo en el centro del pudin y sale limpio es que la cocción ha terminado; por el contrario, si en el palillo se ven restos de masa es que debes dejar el pudin unos minutos más en el horno.



Pudin especial con bollería

250 g de bollería seca (el croissant es el bollo más adecuado)
400 ml de leche
1 rama de canela
Un trozo de piel de limón
1 huevo
80 g de azúcar
30 g de almidón de maíz
Mantequilla en pomada (para engrasar el molde)

Corta los bollos en trozos no excesivamente pequeños.

Pon la leche a calentar en un cazo con la rama de canela y la piel de limón. Cuando arranque el hervor retírala del fuego, tapa el cazo y deja enfriar la leche durante al menos 2 horas.

Pasa la leche por un colador, para retirar la canela y la piel de limón, y añade los trozos de bollería dura. Déjalos remojar durante 30 minutos para que se empapen bien de leche, así el pudin quedará muy tierno por el centro.

Enciende el horno y precaliéntalo a 180 °C.

Con la ayuda de un tenedor, remueve la mezcla de bollos, trinchando y desmenuzando los trozos.

Bate el huevo ligeramente, y agrégale el azúcar y el almidón de maíz. Remueve el conjunto para que se integren todos los ingredientes y agrégales la preparación anterior.

Unta un molde para horno con un poco de mantequilla en pomada (si prefieres usar uno de silicona no hace falta que lo engrases).

Llena el molde con la mezcla preparada hasta las $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad y hornéalo a 180 °C durante unos 25 minutos. Para ver si el pudin está cocido pínchalo en el centro con un palillo; si el palillo sale limpio es que la cocción ha finalizado, si, por el contrario, sale húmedo de masa es que debes dejarlo en el horno unos minutos más.

Puedes espolvorear el pudin con un poco de azúcar molido por encima.



Pudin de chocolate y canela

225 g de pan duro o de bollería seca
700 ml de leche (puede ser de vaca o de soja)
4 huevos (200 g si los pesas)
125 g de azúcar (puede ser integral)
150 g de chocolate negro cortado en trozos pequeños
Canela al gusto
Mantequilla en pomada (para engrasar el molde)

Corta el pan, preferentemente de molde o de Viena, o los bollos en trozos no excesivamente pequeños.

Pon el chocolate en un cuenco.

Calienta la leche en un cazo, y cuado empiece a hervir retírala del fuego e incorpórala lentamente al chocolate sin dejar de remover hasta que obtengas una mezcla homogénea.

Añade los trozos de pan o de bollos y déjalos remojar durante 20 minutos para que se empapen bien de leche y chocolate.

Precalienta el horno a 180 °C.

Con la ayuda de un tenedor, remueve la mezcla de pan o de bollos, trinchando y desmenuzando los trozos. Espolvoréala con un poco de canela en polvo y remuévela bien.

Aparte, bate los huevos con el azúcar hasta que estén esponjados y agrégales la preparación anterior.

Engrasa un molde de horno con un poco de mantequilla en pomada (si utilizas uno de silicona no hace falta engrasarlo).

Llena el molde con la masa hasta las ¾ partes de su capacidad y hornea el pudin a 180 °C durante 25 minutos aproximadamente. Puedes introducir un palillo en el centro del pudin para comprobar el punto de cocción: si el palillo sale limpio es que el pudin está cocido, pero si sale todavía húmedo es que le faltan unos minutos de cocción.

A media cocción, puedes poner unas gotas de chocolate por encima del pudin para darle más vistosidad cuando esté cocido.



Pudin de nueces y pistachos

225 g de pan duro o de bollería seca
700 ml de leche (puede ser de vaca o de soja)
4 huevos (200 g si los pesas)
125 g de azúcar (puede ser integral)
90 g de nueces troceadas ligeramente
90 g de pistachos troceados ligeramente
Mantequilla en pomada (para engrasar el molde)

Corta el pan, mejor si es de molde o de Viena, o los bollos en trozos no muy pequeños.

Pon la leche a hervir en un cazo, apártala del fuego cuando arranque el hervor y añádele los trozos de pan o de bollos. Deja que se empapen bien durante 20 minutos.

Precalienta el horno a 180 °C.

Con un tenedor, remueve la mezcla del cazo, desmenuzando y mezclando los trozos hasta conseguir una preparacion homogénea.

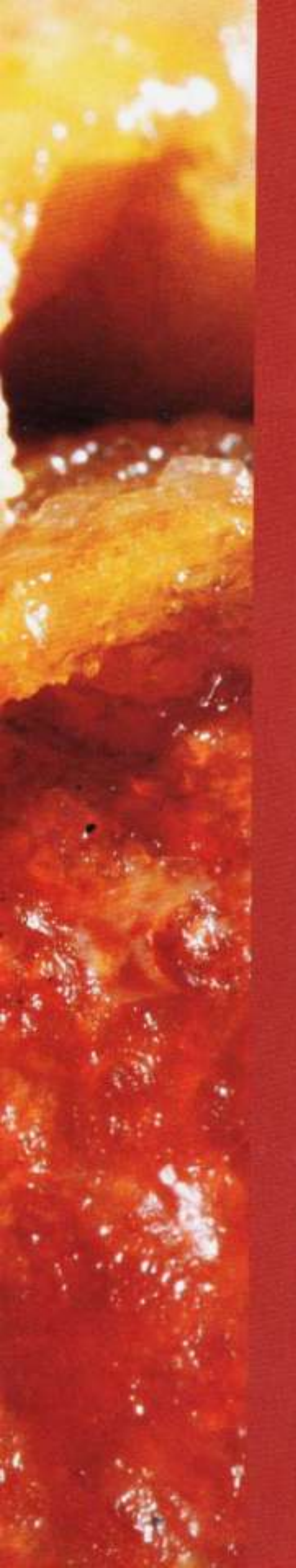
En un cuenco, bate bien los huevos con el azúcar hasta que estén esponjados. Agrega la mezcla de leche y pan y, a continuación, la mitad de las nueces y de los pistachos troceados.

Unta un molde para horno con un poco de mantequilla en pomada (si vas a usar uno de silicona no es preciso engrasarlo).

Vierte la masa en el molde y llénalo hasta las $^3/_4$ partes de su capacidad. Esparce por encima el resto de los pistachos y de las nueces. Hornea el pudin a 180 °C durante 25 minutos aproximadamente. Para comprobar si está bien cocido pínchalo en el centro con un palillo: si el palillo sale limpio es que la cocción ha terminado, si sale húmedo de masa es que debes dejar el pudin unos minutos más en el horno.

A media cocción, puedes poner unos cuantos pistachos y unas nueces troceadas por encima del pudin para darle más vistosidad cuando esté cocido.





RECETAS TRADICIONALES

Las cuatro elaboraciones tradicionales de este capítulo incluyen un clásico de nuestras abuelas, las famosas torrijas, y la tarta tatin en versión mini, una elaboración más atrevida pero igualmente rica y fácil de elaborar.

Torrijas clásicas

4 rebanadas de pan de molde duro
100 ml de leche
Un trozo de piel de limón y 1 rama de canela
2 huevos
Aceite de oliva (para freír)
Azúcar
Canela en polvo y ralladura de limón (opcional)

Calienta la leche con la piel de limón y la rama de canela partida en trozos. Cuando hierva, retírala del fuego y tápala para que absorba los aromas. Puedes hacer esta operación la víspera y reservar la leche en la nevera.

Cuela la leche para retirar la piel de limón y los trozos de canela.

Empapa las rebanadas de pan duro en la leche, retíralas y déjalas escurrir un poco sobre papel absorbente.

Pon aceite de oliva a calentar en una sartén lo bastante grande para poder freír en ella las rebanadas de pan.

Mientras, bate ligeramente los huevos en un plato grande. Pasa las rebanadas de pan por el huevo y fríelas en la sartén por los dos lados hasta que tengan un bonito color dorado.

Cuando las saques de la sartén, déjalas sobre un papel absorbente para evitar que queden demasiado aceitosas.

Antes de que se enfríen del todo, reboza las torrijas con azúcar por ambas caras y, si lo deseas, espolvoréalas con un poco de canela en polvo y ralladura de limón.



Torrijas especiales

4 rebanadas de pan de molde duro
Un trozo de piel de limón y 1 rama de canela
100 ml de leche
30 g de mantequilla
2 huevos
250 g de azúcar molido (y un poco más para espolvorear)
20 g de almidón de maíz
Aceite de oliva o mantequilla (para freír)

En un cazo, pon la leche al fuego con la piel de limón y la rama de canela partida en trozos. Cuando arranque a hervir, retírala del fuego y tapa el cazo para que se haga una infusión. Si lo prefieres, puedes hacerlo el día anterior y dejar la leche en la nevera hasta el momento de usarla.

Cuela la leche para retirar la piel de limón y los trozos de canela.

Tuesta ligeramente las rebanadas de pan de molde y cuando estén frías úntalas homogéneamente con la mantequilla.

Vierte la leche fría sobre las tostadas y, pasados unos minutos, escúrrelas y resérvalas sobre un papel de cocina absorbente.

Rompe los huevos y separa las claras de las yemas. Bate las yemas y mézclalas con el azúcar molido y el almidón de maíz. Añade la leche.

Monta las claras a punto de nieve y agrégalas a la preparación anterior, removiendo con cuidado hasta obtener una crema esponjada. Sumerge las tostadas en esta crema para que se empapen bien.

En una sartén antiadherente con un poquito de aceite de oliva o mantequilla sella las torrijas hasta que se doren por ambos lados.

Cuando se hayan enfriado, espolvoréalas con azúcar molido y ya las tendrás listas para comer.



Torrijas con chocolate

Para las torrijas

Véase la página 74 o la 76

Chocolate negro picado

Azúcar molido

Cacao en polvo

Para hacer estas torrijas es necesario preparar primero unas torrijas especiales o unas clásicas, las que prefieras, aunque es importante que las rebanadas de pan no sean demasiado gruesas.

Una vez las tengas preparadas, y antes de que se enfríen por completo, pon una capa de chocolate negro picado encima de una torrija (la cantidad de chocolate la elijes tú) y tápala con otra torrija.

Vuelve a pasar las torrijas dobles por la sartén antiadherente con el fuego bajo para que se funda el chocolate.

Una vez frías, espolvoréalas con una mezcla de azúcar molido y un poco de cacao en polvo para potenciar el sabor del chocolate.



Mini tarta tatin de brioche

Brioches secos o rebanadas de pan de molde duro

Manzanas

Azúcar moreno

Mantequilla en pomada (para engrasar el molde)

Unta abundantemente la base de un molde de aluminio del tamaño de una tartaleta pequeña con mantequilla pomada.

Reparte de manera uniforme azúcar moreno por la base de la tartaleta.

Pela una manzana, córtala en láminas no demasiado finas y cubre con ellas toda la base del molde.

Sobre las láminas de manzana, pon un disco de brioche o de pan de molde del mismo diámetro que el molde de aluminio para que lo cubra enteramente.

Pon la tarta tatin en el horno, previamente calentado a 200 °C, entre 15 y 17 minutos aproximadamente, o hasta que veas que el brioche empieza a tomar color.

Deja enfriar la tarta un poco antes de desmoldarla volcándola sobre un plato o una bandeja. Si la desmoldaras muy caliente, el azúcar caramelizado aún estaría muy líquido y se derramaría demasiado.





CELÍACOS

Las recetas que presentamos en este capítulo están pensadas para celíacos, por lo que todos los ingredientes que se utilizan deben estar exentos de gluten. Así, el pan duro que vamos a aprovechar será pan sin gluten, aunque no expliquemos la receta y el modo de elaboración de dicho pan (véase el libro *Pan hecho en casa y con el sabor de siempre*, página 164).

En la actualidad existe una amplia variedad de productos sin gluten (pan, galletas, pasta, preparado de harina panificable, etcétera) de buena calidad y fáciles de adquirir. Los alimentos sin gluten se distinguen del resto por la presencia en el envase de un símbolo que representa una espiga de trigo cruzada por una línea. Este símbolo internacional garantiza la ausencia total de gluten en ese alimento.

Para preparar platos sin gluten en casa no basta con utilizar harina sin gluten; es necesario, además, extremar las precauciones al seleccionar los otros ingredientes de la receta, porque pueden contener trazas de gluten. Se aconseja leer siempre la lista de ingredientes que figura en la etiqueta de cada producto, mantener cualquier tipo de harina normal alejada de la zona de la cocina donde trabajemos y limpiar exhaustivamente los utensilios que vayamos a utilizar.

Tostadas de crema de almendras gratinada

4 rebanadas de pan sin gluten

Para la crema de almendras

100 g de mantequilla en pomada
125 g de azúcar molido
2 huevos
150 g de harina de almendra
15 g de almidón de maíz
75 g de nata líquida
15 g de ron (opcional)

Para el almíbar ligero:

250 ml de agua
250 g de azúcar

Para decorar

40 g de almendras laminadas
Azúcar molido

Para hacer el almíbar ligero, pon a calentar el agua y el azúcar hasta que empiece a hervir. Déjalo cocer durante 2 minutos, retíralo del fuego y resérvalo hasta que se enfríe.

Precalienta el horno a 180 °C.

Mientras, prepara la crema de almendras mezclando la mantequilla en pomada (es decir, blanda) con el azúcar molido. A continuación añade los huevos (mejor si no están fríos); puede que la mezcla se corte un poco, pero no te preocupes. Agrega después la harina de almendra y el almidón de maíz sin dejar de remover. Cuando la mezcla sea homogénea, incorpora la nata líquida y, si lo deseas, el ron.

Empapa las rebanadas de pan con el almíbar ligero que has preparado anteriormente y déjalas escurrir.

Con una paletina o un cuchillo de punta redonda, extiende uniformemente la crema de almendras sobre el pan y termina esparciendo las almendras laminadas por encima.

Pon las rebanadas de pan en una bandeja de horno y hornéalas durante 15 o 20 minutos aproximadamente.

Cuando estén frías, espolvoréalas con azúcar molido para que queden más vistosas.



Croquetas de pan

250 g de pan sin gluten
3 huevos
400 ml de leche
Queso emmental rallado
Sal y pimienta
Aceite de oliva virgen extra (para freír)

Corta el pan en rebanadas no excesivamente gruesas (te quedará mucho mejor si el pan está duro) y remójalas en la leche durante al menos 30 minutos para que se empapen bien.

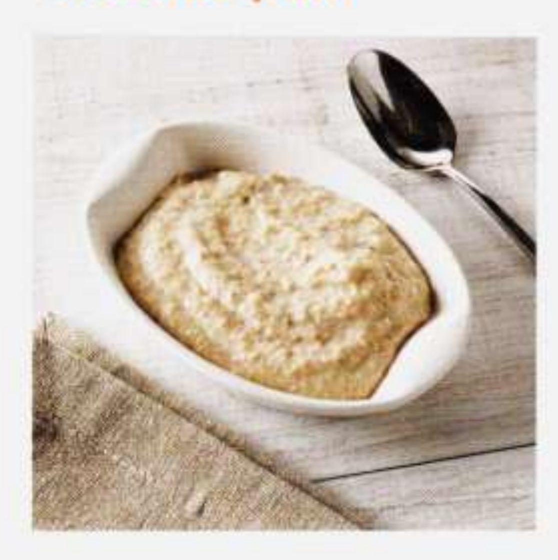
Escurre la leche sobrante del pan, pon las rebanadas en un recipiente un poco hondo, añade los huevos y trincha la mezcla con un tenedor.

Agrega el queso rallado, la sal y la pimienta, y remueve todo el conjunto para que quede homogéneo. Si ves que está demasiado blando, déjalo reposar en la nevera durante un rato para que adquiera cuerpo. Cuando la mezcla tenga la consistencia adecuada, con la ayuda de una cuchara, ve sacando piezas en forma de croqueta.

Fríe las croquetas en aceite de oliva virgen extra hasta que estén bien doradas por ambos lados. Cuando las saques de la sartén, déjalas sobre un trozo de papel de cocina absorbente para que suelten el aceite sobrante.



Salsa de pan



250 ml de leche
1 cebolla
1 hoja de laurel
Sal y pimienta
50 g de pan sin gluten rallado (véase el capítulo «Rallamos el pan»)
50 g de aceite de oliva
100 g de nata líquida para cocinar

Pon la leche a hervir con la cebolla cortada en cuatro trozos, la hoja de laurel, y un poco de sal y de pimienta. Cuando arranque el hervor, retírala del fuego y tápala para conseguir una buena infusión. Déjala reposar así al menos durante 45 minutos.

Cuela la leche, para retirar la cebolla y el laurel, y ponla otra vez al fuego. Cuando empiece a hervir de nuevo, ve agregando el pan rallado sin dejar de remover.

Deja enfriar la salsa y añade finalmente el aceite de oliva y la nata líquida. Añade más o menos cantidad para conseguir la consistencia deseada en función del uso que vayas a darle a la salsa.

Puedes espesarla con más pan rallado (sin gluten, claro) o aclararla añadiendo leche fría.

Entrecot de ternera con salsa de pan y pimienta

1 entrecot de ternera de 300 g
2 puñados de judías verdes finas
Salsa de pan
Pimienta en grano de colores
Cebollino fresco
Sal

Cuece las judías verdes en agua con sal. Cuando estén cocidas sumérgelas en agua con hielo para detener la cocción. Sumerge tres segundos unas ramitas de cebollino fresco en la misma agua de cocción de las judías. Forma un par de atadillos de judías verdes con el cebollino. Recorta las puntas de ambos extremos de las judías para que queden todas de la misma medida.

Sala el entrecot y ponlo en un grill bien caliente. Haz girar la pieza de carne para que le queden bien marcadas las líneas de la parrilla formando una rejilla.

Elabora la salsa de pan y añádele la pimienta en grano al final. Viértela por encima de la carne.





RECETAS INTEGRALES

La fibra es un elemento importe de nuestra alimentación, es por ello que proponemos estas tres elaboraciones a modo de menú: sabroso, pero igualmente fácil de elaborar. Y con ese toque integral que hará las delicias de aquellos que no quieren excederse en calorías sin renunciar al sabor.

Ensalada fría de bacalao y legumbres con picatostes integrales

Ingredientes para 4 personas:

300 g de alubias blancas cocidas o en conserva
200 g de bacalao salado
2 tomates para ensalada
1 cebolla tierna
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
12 aceitunas negras
Picatostes integrales
Aceite de oliva

Pon el bacalao en remojo en agua fría el tiempo necesario, por lo menos un día antes, hasta que esté lo bastante desalado para tu gusto.

Desmiga el bacalao con los dedos.

Escurre y lava bien las alubias blancas.

Corta las verduras en dados pequeños y colócalas en un recipiente. Añade las alubias, el bacalao, las aceitunas negras y los picatostes integrales. Adereza la ensalada con un chorrito de aceite de oliva.



Tostas de centeno con ensalada y salmón

2 rebanadas de pan de centeno integral duro
Hojas de rúcula
200 g de lomo de salmón ahumado
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Precalienta el horno a 180 °C.

Coloca las rebanadas de pan de centeno integral en una bandeja de horno y úntalas con un poco de aceite de oliva por encima, bien repartido por toda la rebanada. Tuesta el pan en el horno hasta que veas que está dorado y crujiente.

Lava las hojas de rúcula y déjalas secar.

En un cuenco, mezcla la rúcula con el salmón cortado en tacos, alíñalo con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta remueve con cuidado.

Reparte una porción de ensalada encima de las tostadas y llévalas a la mesa.



Mini crepes integrales

250 g de pan integral o de cereales duro
35 g de azúcar integral de caña
3 huevos
50 g de harina integral
700 ml de leche desnatada
1 vaina de vainilla
35 g de aceite de oliva virgen
Una pizca de sal
Mermelada de frambuesa

Enciende el horno y precaliéntalo a 200 °C.

Recórtale al pan la corteza y tuéstalo en el horno hasta que veas que está ligeramente dorado. Una vez frío, reduce el pan tostado a migas.

Hierve la leche con una vaina de vainilla y déjala en infusión durante 30 minutos.

Cuela la leche para retirar la vainilla e incorpórala a las migas de pan integral.

Rompe los huevos, y separa las claras de las yemas. Añade las yemas junto con el azúcar a la mezcla de leche y pan. Agrega también la harina integral, el aceite de oliva y la sal.

Aparte, monta las claras a punto de nieve flojo e incorpóralas delicadamente a la mezcla anterior.

Reserva esta preparación en la nevera durante 45 minutos. Puedes incluso guardarla de un día para otro, siempre en la nevera.

Calienta una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva y, con una cuchara, vierte una pequeña cantidad de masa en la sartén. Extiéndela con la misma cuchara para formar una crepe redonda y cuécela durante 1 minuto aproximadamente por cada lado.

Sirve las crepes con un poquito de mermelada de frambuesa.





OTRAS PROPUESTAS ORIGINALES

Finalmente, tenemos aquí algunas recetas clásicas a las cuales les hemos dado una pequeña vuelta para que te resulten atractivas y te permitan sorprender a los tuyos. Son fáciles de elaborar y cada receta aporta un pequeño toque de originalidad.

Pizza sin pizza

200 g de pan duro cortado en rebanadas
300 g de salsa de tomate (puede ser cruda o frita)
El ingrediente que prefieras (atún, jamón cocido, champiñones, aceitunas...)
Mozzarela cortada en discos o queso emmental rallado
Orégano, sal y pimienta

Pon las rebanadas de pan duro dentro de un bol con agua fría durante una hora aproximadamente.

Precalienta el horno a 200 °C.

Pasada la hora, exprime el pan con las manos para escurrir el máximo de agua posible y ponlo en una ensaladera honda donde lo puedas remover con comodidad. Con un tenedor, trincha el pan para que no queden trozos grandes.

Añade la salsa de tomate (si es de primera calidad o casera, esta pizza sin pizza estará más rica), el orégano y un poquito de sal y de pimienta. Remueve bien para que todos los ingredientes se integren con el pan remojado. Si esta masa queda muy blanda porque el tomate está demasiado líquido, la cocción será más lenta y difícil; en ese caso, añade un poco más de pan remojado y escurrido.

Cubre una bandeja de horno con un papel sulfurizado para que la pizza no se pegue. Coloca la masa preparada encima y aplánala, dándole la forma y el tamaño que quieras, tanto si haces una sola pizza como varias piezas pequeñas, individuales. Te irá bien extender y alisar la masa con una cuchara para que no quede muy gruesa.

Distribuye encima de la base trozos del ingrediente que más te apetezca para confeccionar tu pizza. Reparte los discos de mozzarela por encima, o si usas queso emmental rallado, espolvoréalo uniformemente por toda la superficie.

Pon la bandeja con la pizza en el horno caliente hasta que veas que la parte de arriba está bien dorada y apetitosa. Asegúrate de que la base también quede cocida, porque si no, no tendrá consistencia.

TAMBIÉN PUEDES COCER ESTA PIZZA en una sartén. Para ello, solo tienes que poner la masa en la sartén con un poco de aceite, añadir por encima el ingrediente que prefieras y luego la mozzarela, y ponerla a fuego bajo hasta que el queso se funda. Con este sistema es mejor hacer pizzas pequeñas, de tamaño individual.



Sándwich de luxe

8 rebanadas de pan (preferentemente de un pan rústico)
2 huevos
250 ml de leche
4 lonchas de jamón cocido
4 lonchas de mozzarela
Queso rallado (opcional)

Para la bechamel:
50 g de mantequilla
50 g de harina floja
200 ml de leche fresca
Nuez moscada, sal y pimienta

Precalienta el horno a 220 °C.

Bate ligeramente los huevos y añade la leche. Remueve la mezcla y sumerge las rebanadas de pan en ella para que se empapen bien. Eso hará que el sándwich quede muy jugoso y tierno.

Elabora la salsa bechamel de la siguiente manera: pon la mantequilla al fuego en un cazo hasta que se derrita; agrega la harina y remueve sin parar hasta que la harina esté cocida (verás que adquiere un color marrón suave). Añade la leche removiendo continuamente (esta es la clave para que no queden grumos) y cuece la bechamel hasta que empiece a espesarse. Sazónala con la nuez moscada, la sal y la pimienta.

Retira las rebanadas de pan de la mezcla de leche y huevo, y déjalas escurrir un poco sobre un papel absorbente. Esparce una capa de bechamel encima de cuatro de las rebanadas y cúbrelas con una loncha de jamón cocido de primera calidad y una loncha de queso.

Tapa los sándwiches con las rebanadas restantes y hornéalos hasta que se doren y estén apetitosos.

Puedes gratinar los sándwiches con un poco de queso rallado por encima.



Caramelizado de manzanas y canela

Para la masa:

250 g de bollería dura

125 g de leche fría

Para la manzana caramelizada:

4 manzanas

280 g de azúcar

80 g de agua

70 g de mantequilla en pomada

Canela en polvo

Pon en un bol hondo la leche fría junto con la bollería cortada en trozos para que se empape bien. Déjalo así durante 1 hora.

Escurre la leche sobrante de los trozos de bollería y con la masa que resulte forra un molde de tarta que pueda ir al horno. Si la masa te ha quedado con una consistencia demasiado líquida para forrar el molde, añádele alguna pieza más de bollería, y si te ha quedado demasiado seca, agrégale un poco de leche.

Enciende el horno y precaliéntalo a 200 °C.

Para preparar el caramelizado de manzanas, pélalas, córtalas en dados pequeños y resérvalas.

Pon el azúcar y el agua en un cazo, y cuécelo hasta que se forme un caramelo de un bonito color dorado. Añade, con mucho cuidado e intentando no salpicar, la mantequilla en pomada (blanda) y seguidamente las manzanas troceadas. Empieza a remover con cuidado. Verás que la manzana y el caramelo forman una masa compacta, lo cual se debe al contraste de temperaturas; conforme la manzana vaya cociéndose el caramelo se fundirá de nuevo. Sigue cociendo el conjunto durante 5 minutos hasta que veas que la manzana comienza a reblandecerse.

Retira el cazo del fuego y resérvalo hasta que se enfríe. Cuando esté frío, espolvorea la manzana con un poco de canela en polvo y remuévela.

Vierte el caramelizado de manzanas en el molde de tarta que habías forrado con la masa de bollería, extiéndelo bien y pon el molde al horno durante 15 o 20 minutos aproximadamente.



A pan y cebolla

200 g de pan duro
3 cebollas medianas
Champiñones (opcional)
150 g de queso rallado
Aceite de oliva
Sal y pimienta
Perejil (opcional)

Pon el pan duro cortado en rebanadas dentro de un bol con agua fría durante 1 hora más o menos.

Pasado este tiempo, exprime el pan con las manos para extraer la mayor cantidad de agua posible y ponlo en una ensaladera honda donde lo puedas remover bien. Con un tenedor, trincha el pan para que no queden trozos grandes.

Pica la cebolla y pásala por una sartén con aceite de oliva hasta que esté dorada. Saltea en el mismo aceite los champiñones (si quieres, con un poquito de perejil).

En la misma sartén, añade un poco de aceite de oliva, y pon el pan remojado y escurrido, la cebolla, los champiñones, sal y pimienta al gusto, y ve removiendo el conjunto hasta que veas que empieza a dorarse. Si notas que se pega, agrega un poquito de aceite de oliva.

Añade al final el queso rallado, y remueve hasta que se funda y quede bien mezclado.



Milhojas crujiente de crema y piña

5 tostadas de pan extrafinas
125 g de crema pastelera
Láminas de piña fresca
Mantequilla fundida

Precalienta el horno a 200 °C.

Corta las rebanadas de pan con la máquina de cortar fiambres para conseguir que queden muy finas (véase la página 16). Ponlas en una bandeja de horno con un papel por encima y con otra bandeja de horno sobre el papel; de este modo conseguirás que queden planas y que no se arqueen durante la cocción. Tuéstalas hasta que queden doradas.

Déjalas reposar hasta que estén frías, y entonces píntalas con un poco de mantequilla fundida.

Cubre todas las tostadas con una capa de crema pastelera (véase la página 44) y, sobre la crema, coloca unas láminas finas de piña fresca. Monta el milhojas superponiendo tostadas unas encima de otras.

Para terminar el milhojas, quema con un soplete la crema de la tostada superior y decóralo con un poco de piña.



Índice de recetas

SOPAS DE PAN

PASTELES DE PAN Y BOLLERÍA

RECETAS TRADICIONALES

CELÍACOS

RECETAS INTEGRALES

OTRAS PROPUESTAS ORIGINALES



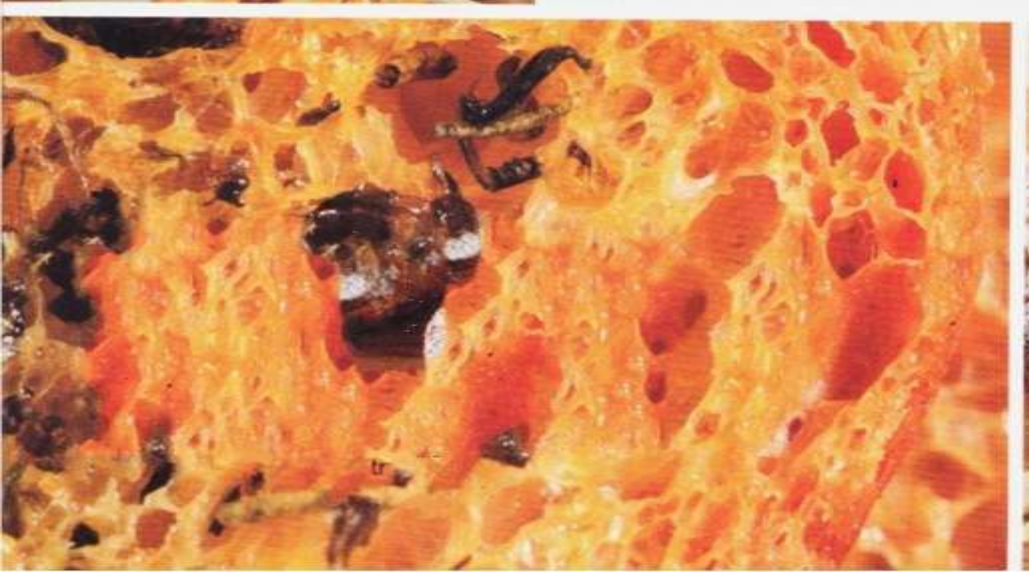




Recetas y consejos para aprovechar el pan que sobra en casa

«Con el pan del día anterior o con el que va quedando durante toda la semana podemos preparar un gran número de elaboraciones distintas con multitud de variantes y combinaciones. En este libro encontrarás propuestas para el desayuno y la merienda, para acompañar estupendas ensaladas, para deleitar a los niños... Así veremos, por ejemplo, cómo utilizar de manera original productos tan básicos y comunes como las tostadas o el pan rallado, o aprenderemos a cocinar sopas dulces de pan para un desayuno rico, energético y muy sano.»

Xavier Barriga





Peabody & LTC

